

# Grüne Ayurveda-Frühlings-Suppe



für 2 Portionen

- 80 g gelbe Linsen
- 300 g Blattgrün, wie Spinat, Mangold, Kohlrabiblätter, Wirsing, etc.
- ½ Tasse Erbsen
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- ½ TL Kurkuma
- ¼ TL Asafötida
- 1 TL Koriandersamen, grob gemörsert
- ½ TL Kreuzkümmelsamen, grob gemörsert
- ½ TL Ajowansamen, grob gemörsert
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Kardamompulver
- schwarzer Pfeffer
- Steinsalz
- 1 EL Ghee
- Zitronensaft

Linsen waschen und in  $\frac{3}{4}$  l Wasser ca. 15 min köcheln lassen

Währenddessen das Blattgrün waschen und in Stücke schneiden

Wenn die Linsen weich sind, die Erbsen, das Blattgrün und ca.  $\frac{3}{4}$  der Petersilie dazu geben und weich dünsten (ca. 5 min, damit es gar ist, aber grün bleibt). Sollte nur noch wenig Wasser im Topf sein, noch etwas dazu gießen.

Für die Masala, in einem kleinen Topf das Ghee erhitzen, Asafötida, Koriander, Kreuzkümmel, Ajowan, Kurkuma, Zimt und Kardamom kurz rösten, anschließend den Ingwer dazu geben und kurz mitrösten

Die Masala zur Suppe geben und mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken

Mit einem Pürierstab die Suppe cremig pürieren

Mit gehackter Petersilie bestreut servieren



AYURPUR  
BERÜHRT NACHHALTIG